



Se animationsvideoen ved at scanne QR koden her

IDETYPE:

Ildræt og Træning

ALDERSGRUPPE:

Fra 16 år

REKVISITTER:

Udendørs multi-træningsstation

ANTAL:

1 el. flere

VARIGHED:

Fra 10 minutter

Fysisk træning - kropshævninger:

Denne video har til hensigt at komme med eksempler på, hvordan man kan træne kropshævninger i forskellige sværhedsgrader. Derudover giver videoen forhåbentlig inspiration til din træning på udendørs træningsstationer. Kropshævninger er en forholdsvis krævende, men rigtig god øvelse, da man træner et væld af muskler, herunder ryg, vinger, skuldre og arme. Kan man ikke udføre den fulde kropshævning findes der, som illustreret nedenfor, progressive variationer, hvorpå dette kan realiseres. Generelt for disse øvelser gælder det, at man spænder op i mave, ryg og baller (coren), hvor man kan forestille sig, at et kosteskaft skal flugte bagsiden af kroppen. Opspændingen styrker core-muskulaturen og sikrer en optimal aktivering af de reagerende muskler. I samtlige variationer af kropshævningen skal trækkes start fra ryg og vinge-muskulaturen, hvor armenes træk bør være sekundært. Øvelsesvariation og antal gentagelser afhænger af træningstilstand, men som fingerregel bør du kunne tage 4-6 kvalitetsgentagelser af en øvelse, før du prøver dig ad med næste variant i rækken. Det vigtigste er dog, at du følger fokuspunkterne og udfører øvelserne med kvalitet.

Variation: Holdes et proneret håndgreb, hvor du kan se din håndryg under øvelsen, kaldes det en pull-up og her er det hovedsageligt ryggen der arbejder. Holdes et supineret håndgreb, hvor du kan se dine fingre under øvelsen, kaldes det en chin-up og her aktiveres din armmuskulatur (Biceps) i højere grad. En pull-up er som udgangspunkt sværere, grundet et større bevægelsesudslag ift. en chin-up.

SÅDAN GØR DU:



Omvendt Bar Row (udgangspos.)

Benene placeres på jorden og man griber en lavthængende bar cirka i skulderbredde. Øvelsens udgangsposition kræver, at du spænder op i coren, ved at spænde i mave, ryg og ballemuskulatur. Hovedet skal være en forlængelse af kroppen, du hænger med fuldt udstrakte arme og ben, hvor hælene er det eneste, som er i kontakt med jorden.



Omvendt Bar Row (arbejdsfase)

Trækket op mod baren kommer primært fra ryg og vinger, hvor armenes træk er sekundært. Tag en dyb vejrtrækning og spænd op i coren, mens du trækker brystkassen så langt op mod baren som muligt. Sænk dig efterfølgende kontrolleret ned til udgangspositionen, mens du holder spændingen og puster langsomt ud. Variation: Holder du en pause i toppen af bevægelsen, øges kravene til øvelsen. Man kan også med fordel sænke sig selv langsomt, hvis man vil udfordre sig selv yderligere. Er øvelsen for udfordrende kan man placere sine ben tættere ind under baren, hvilket reducerer belastningen.



Armgang i Barer

Du hopper eller kravler op i en bar, hvor du placerer dine hænder i cirka en skulderbredde. Spænd op i coren for at mindske uhensigtsmæssig rotation - kroppen er nemmere at styre videre til næste bar, hvis man spænder op. Længden på armgangen afhænger af træningstilstand og målet med øvelsen er at styrke håndgrebsstyrke, samt core-muskulatur. Variation: Prøv at se hvor mange barer du kan 'springe over', det sætter større krav til rygmuskulatur og teknik.



Excentriske pull-ups (udgangspos.)

Find en bar du kan hoppe op til. Du griber baren i en skulderbredde og hopper op, så du har baren under hagen. Spænd op i core og øvre rygmuskulatur og modarbejd tyngdekraften.



Excentriske pull-ups (arbejdsfase)

Prøv at hold hagen over baren et par sekunder og/eller sænk dig ekstra langsomt. Dette sætter yderligere krav til de involverede musklers styrke og udholdenhed. Prøv at lege med hændernes placering ift. bredde og orientation, samt hastigheden du sænker dig med.



Chin-ups/Pull-ups (udgangsposition)

Grib en højthængende bar i cirka en skulderbredde og med fuldt udstrakt arme. Spænd op i core og den øvre rygmuskulatur, mens hovedet holdes i en neutral position, hvilket vil sige at det skal holdes i forlængelse af kroppen.



Chin-ups/Pull-ups (arbejdsfase)

Oprethold spænding i coren og øvre rygmuskulatur. Tag en dyb vejtrækning og lad trækket komme primært fra ryg og vinger, mens armenes træk er sekundært. Se om du kan få hagen helt op over baren, inden du sænker dig kontrolleret ned til udgangspositionen.

Gentag. Variation: Holdes et bredt proneret greb (hvor du kan se håndryggen) under pull-ups fordres der til større aktivering af ryg, skuldre vinger. Holder du med et smallere, supineret greb (hvor du kan se fingrene) og laver chin-ups, rammer det mere armene. Chin-ups er som regel nemmere at udføre end pull-ups, grundet et mindre bevægelsesudslag.



Muscle-up (udgangsposition)

Denne variation af krophævninger sætter høje krav til muskelstyrke, eksplosivitet og teknik, hvor hele kroppens muskler skal koordineres og samarbejde for at udføre bevægelsen. Grib en højthængende bar, med plads til bevægelse. Du holder i cirka en skulderbredde og starter et let fremadrettet sving, hvormed du kan skabe kraftig forspænding i mave- og rygmuskulatur.



Muscle-up (arbejdsfase)

Trækket kommer i første omgang fra ryg og vinger, mens arme og en kraftig sammentrækning i mavemuskulatur hjælper dig til at passere baren med hage og brystkasse. Når du er kommet så langt, skyder du ved hjælp af dine mave- og armmuskler overkroppen hen over baren, hvor du kan låse dine albuer. Stræk armene i et dip og du har nu gennemført en Muscle-up. Variation: Graden af hvor meget du bøjer dine ben og benytter mavemuskulaturen under udførelsen, har indflydelse på arbejdskravene. Holdes ben og hofter stærkt under øvelsen vil du opleve, at øvelsen bliver markant hårdere.